Patrocinado por la Junta de Protección Social

La información protege más que el silencio

VIH y otras ITS

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

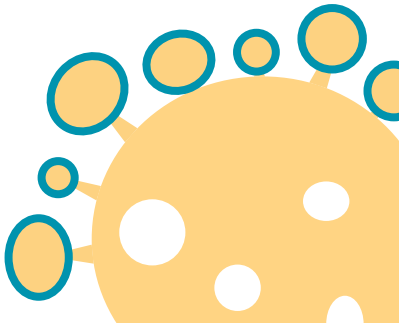
Las ITS o Infecciones de Transmisión Sexual son aquellas que se dan producto de la transmisión de diferentes patógenos (como bacterias, virus, parásitos u hongos) por medio de fluidos corporales como la sangre, el semen o los fluidos vaginales durante las prácticas sexuales sin protección.

Infecciones producidas por bacterias:

Nombre	Formas de transmisión:	Síntomas	Secuelas físicas:	Forma de diagnóstico:	Tratamiento:
Gonorrea	• Prácticas sexuales vaginales, anales u orales. • Perinatal (a través del parto).	• Dolor al orinar Secreción en el pene. • Hemorragias entre periodos. • Aumento de secreciones vaginales.	• Problemas en la próstata y testículos. • Enfermedad inflamatoria pélvica. • Problemas fertilidad.	• Exámenes de laboratorio.	• Antibióticos.
Chlamydia	• Prácticas sexuales vaginales, anales u orales. • Perinatal (a través del parto).	• Flujo vaginal anormal con fuerte olor. • Sensación de ardor al orinar. • Dolor abdominal. • Dolor durante las relaciones sexuales. • Secreción del pene. • Dolor e inflamación testicular. • Dolor, secreción y/o sangrado rectal.	• Enfermedad inflamatoria pélvica. • Afectaciones en el epidídimo. • Artritis reactiva.	• Exámenes de laboratorio.	• Antibióticos.
Sífilis	• Prácticas sexuales vaginales, anales u orales. • Perinatal (a través del parto).	• Presencia de una llaga única, pequeña y que no duele. • Inflamación de los ganglios linfáticos cercanos.	• Erupciones cutáneas en manos y pies.	• Análisis de sangre	• Antibióticos.
Chancro	• Prácticas sexuales vaginales, anales u orales. • Perinatal (a través del parto).	• Úlcera genital similar a la llaga que provoca la sífilis, pero, a diferencia de este, es dolorosa.	• Presencia de una o más llagas en zonas como los genitales, los labios o los muslos.	• Examen físico.	• Antibióticos.
Granuloma inguinal	• Prácticas sexuales vaginales, anales y -poco menos frecuentemente- orales.	• Úlceras en la zona anal o genital.	• Cicatrices. • Destrucción de tejidos. • Úlceras dolorosas.	• Biopsia. • Cultivo de tejido.	• Antibióticos.

Infecciones producidas por virus:

Nombre	Formas de transmisión:	Síntomas	Secuelas físicas:	Forma de diagnóstico:	Tratamiento:
Herpes genital	•Prácticas sexuales vaginales, anales u orales.	•Llagas en la zona genital, anal, nalgas y/o muslos, usualmente cerca del área en donde ingresó el virus.	•Ampollas que se pueden romper y generar dolor. Brotes recurrentes.	•Exámenes de laboratorio. Análisis de sangre.	• Antivirales orales. Tratamiento tópico.
Virus del papiloma humano (VPH)	•Prácticas sexuales vaginales, anales u orales.	•Verrugas en los genitales, ano, boca o garganta.	• Cáncer de cuello uterino. • Cáncer anal. •Cáncer de garganta. •Cáncer de vulva. •Cáncer vaginal. •Cáncer de pene.	• Exámenes de laboratorio. •Papanicolau. •Colposcopía.	•Vacuna preventiva. •Congelación o uso de láser (calor intenso) para remover las verrugas. •Extirpación de células cancerígenas.
Hepatitis B	•Prácticas sexuales vaginales, anales u orales. •Perinatal (a través del parto). •Reutilización no segura de agujas y jeringas Infección a través de fluidos corporales, como sangre, orina, saliva, leche materna, lágrimas, semen y fluidos vaginales.	• Fatiga. • Cáncer de cuello uterino. •Nauseas •Fiebre baja •Pérdida de apetito •Dolor muscular y de estómago. • Diarrea • Dolor de cabeza	• Cirrosis •Insuficiencia hepática	•Análisis de sangre.	•Medicamentos antivirales.
Citomegalovirus	• Infección a través de fluidos corporales, como sangre, orina, saliva, leche materna, lágrimas, semen y fluidos vaginales.	• No presenta síntomas a menos de que la persona tenga el sistema inmune debilitado. Problemáticas en órganos como: ojos, pulmones, hígado, esófago, estómago, intestinos y cerebro.	• Pérdida de visión. Problemas en el sistema digestivo y sistema nervioso. Neumonía.	•Exámenes de laboratorio.	• Generalmente no requiere tratamiento.

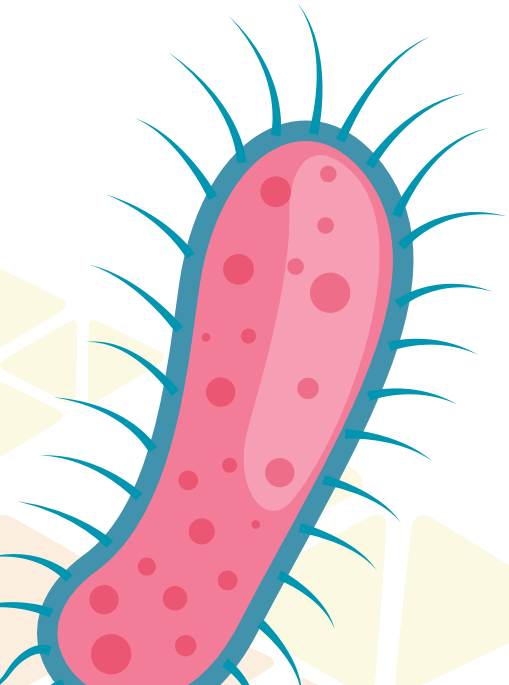


Infecciones producidas por parásitos u hongos:

Nombre	Formas de transmisión:	Síntomas	Secuelas físicas:	Forma de diagnóstico:	Tratamiento:
Tricomoniasis	• Prácticas sexuales vaginales, anales u orales.	• Secreción vaginal verdosa o amarillenta. • Molestia durante las relaciones sexuales. Olor vaginal. • Dolor o ardor al orinar. • Comezón, ardor y dolor en la vagina, la vulva o el pene. • Secreción del pene.	• Aumenta el riesgo de infección de otras ITS. • Complicaciones en el embarazo.	• Exámenes de laboratorio.	• Antibióticos.

Para que tengás más información sobre cómo se propaga el VIH en el cuerpo humano, podés consultar al siguiente sitio:

https://youtu.be/bigN4B6vSRE?si=AZkwo7b7fYVFqg0d&t=58



cipac

Patrocinado por la Junta de Protección Social

cipac

Patrocinado por la Junta de Protección Social

La información protege más que el silencio

Medidas profilácticas para la prevención del VIH

¡Hola! Qué bueno que estés por acá.

Sabemos que este tema puede resultar confuso, hay mucha información y, al mismo tiempo, desconocimiento. Por eso, esta guía tiene como propósito orientarte sobre dónde acudir, cómo acceder a los servicios y qué podés esperar en cada paso. Recordá que tenés derecho a recibir una atención libre de estigma y discriminación.

1. ¿Dónde podés hacerte la prueba de VIH?

Podés solicitar la prueba tanto en el sector público como en el sector privado.

En la Caja Costarricense del Seguro Social, podés acudir a **EBAIS, clínicas y hospitales públicos.** También, en algunas zonas hay clínicas especializadas llamadas **VICITS** (clínicas de vigilancia y control de las ITS), que se encargan de atender de una manera más integral las ITS y el VIH.

- No necesitás justificar tu orientación sexual ni prácticas sexuales en ningún momento, tenés derecho a confidencialidad, y recibir consejería antes y después de la prueba.
- Si la prueba es reactiva, te van a vincular a atención especializada y vas a recibir el tratamiento antirretroviral (TAR).

En el sector privado podés realizarte la prueba en laboratorios clínicos privados, clínicas privadas y consultorios médicos.

Si el resultado es reactivo, el servicio debe orientarte para confirmación y vinculación a atención de la CCSS.

2. ¿Dónde conseguir PrEP en Costa Rica?

La PrEP (profilaxis preexposición) es un tratamiento preventivo muy eficaz, que consiste en tomar una pastilla diaria o inyecciones periódicas para evitar contraer el VIH. La PrEP es gratuita en la CCSS.

Los requisitos para recibir el tratamiento son: tener una prueba de VIH no reactiva (negativa), haber recibido evaluación médica y tener compromiso de seguimiento y controles periódicos.

Después de iniciar, se realiza un control al mes y luego controles trimestrales. En estas citas se hace prueba periódica de VIH, tamizaje de otras ITS y evaluación de posibles efectos secundarios.

En la CCSS

La PrEP es parte de la prevención combinada y podés conseguirla en algunas áreas de salud y clínicas especializadas en VIH.

En el sector privado

También podés acceder en clínicas privadas, con médicos capacitados o en farmacias (sólo con receta). Los requisitos son los mismos: prueba de VIH negativa, valoración médica y controles periódicos. Aquí el costo lo asumís vos.

3. ¿Qué pasa si tuviste una situación de riesgo?

Para esto tenés acceso a la PEP (Profilaxis Post-Exposición). Es una medida de emergencia que se toma después de una posible exposición, y debe iniciarse cuanto antes, máximo 72 horas después de la exposición. Es un tratamiento de 28 días y al finalizar, debés hacerte un chequeo médico.

Las situaciones de riesgo incluyen la ruptura de condón, una relación sexual sin protección, alguna situación de violencia sexual, uso compartido de agujas, entre otras.

¿Dónde acudir?

Para esto tenés acceso a la PEP (Profilaxis **Post**-Exposición). Es una medida de **emergencia** que se toma después de una posible exposición, y debe iniciarse cuanto antes, máximo 72 horas después de la exposición. Es un tratamiento de 28 días y al finalizar, debés hacerte un chequeo médico.

Las situaciones de riesgo incluyen la ruptura de condón, una relación sexual sin protección, alguna situación de violencia sexual, uso compartido de agujas, entre otras.

- Servicios de emergencias de hospitales públicos
- Clínicas privadas
- Centros especializados en VIH o VICITS

4. Ya te hiciste una prueba... ¿y ahora qué sigue?

Hacerte la prueba ya fue un paso importante. Ahora, todo depende del resultado:

En la Caja Costarricense del Seguro Social, podés acudir a **EBAIS, clínicas y hospitales públicos.** También, en algunas zonas hay clínicas especializadas llamadas **VICITS** (clínicas de vigilancia y control de las ITS), que se encargan de atender de una manera más integral las ITS y el VIH.

Si tu resultado es NO REACTIVO (negativo)

Eso significa que no se detectó el virus en tu prueba. ¿Qué podés hacer ahora?

- Informarte y mantener el uso correcto de preservativos.
- Valorar si la PrEP es una opción para vos.
- Hacerte pruebas periódicas si tenés prácticas de riesgo.
- Conversar con tu pareja o parejas sobre salud sexual.

Recordá: un resultado negativo no es un "pase libre" para dejar de protegerte. Es una oportunidad para seguir tomando decisiones informadas.

Si querés información o iniciar PrEP, podés acudir a las clínicas especializadas VICITS (ver el listado al final).

Si tu resultado es REACTIVO (positivo)

Respirá y date un momento, actualmente el tratamineto para VIH en Costa Rica tiene una efectividad significativamente alta.

1. Si te hiciste una autoprueba/prueba rápida o si simplemente querés tener seguridad, hacete una segunda prueba de confirmación.
2. Buscar atención médica lo antes posible.
3. Comenzar tratamiento antirretroviral (TAR).

El tratamiento es gratuito en la CCSS y permite que tu carga viral llegue a ser indetectable (y recordá, indetectable = intransmisible). Esto te va a permitir tener una vida saludable.

Además, no es algo que tengas que vivir en soledad o silencio. Existe acompañamiento médico y psicológico.

5. Por último, pero no menos importante: Tus derechos en los servicios de salud

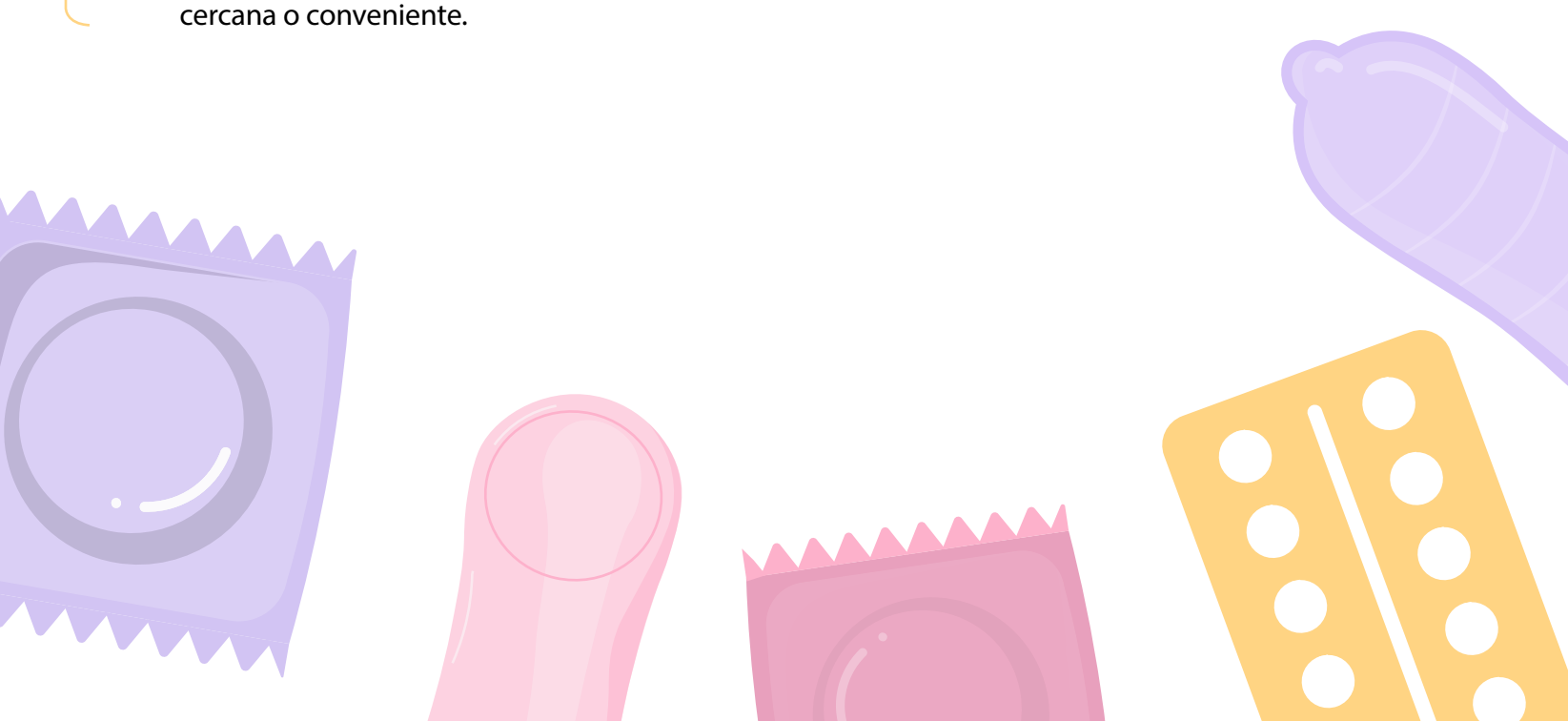
A lo largo de este proceso, tenés derecho a recibir atención libre de discriminación, confidencialidad, información clara y no ser juzgade por tu orientación sexual o prácticas sexuales.

Si experimentás discriminación, podés presentar una queja en:
- La dirección del centro de salud respectivo
- La Defensoría de los Habitantes

6. Ahora sí, ¿dónde podés acudir?

Como lo mencionamos, en Costa Rica existen unas clínicas especializadas llamadas VICITS, las cuales te brindan atención, pruebas, acompañamiento, tratamiento de ITS y VIH y acceso a PrEP.

Te compartimos la ubicación de las clínicas en Costa Rica para que elijás la que te resulte más cercana o conveniente.



San José

Información de la clínica

Clínica Central (San Pedro) EBAIS San Pedro Montes de Oca, segunda planta.

Horario: lunes a jueves 7:00 am - 3:45 pm y viernes 7:00 am - 2:45 pm

(Se recomienda ir de 7:00 am a 9:00 am si sos persona nueva.)

No dan citas por teléfono.

Clínica Dr. Moreno Cañas (Barrio Cuba)

Horario: lunes a viernes 7:00 am - 3:00 pm

Contacto: 2223-3516 2311-1128

Área de Salud Goicoechea 2 (Guadalupe)

Contacto: 2224-6511 ext. 4040

Citas en persona.

Clínica Carlos Durán Cartín (Zapote Catedral)

Consultar en Consulta Externa, segundo piso, Sección C.

No dan citas por teléfono.

Alajuela

Información de la clínica

Clínica Dr. Marcial Rodríguez Conejo

Horario: martes, miércoles y viernes de 8:00 am a 12:00 pm.

Contacto: 2437-8100 ext. 4075

Heredia

Información de la clínica

Clínica Dr. Francisco Bolaños

Horario: martes a jueves 7:00 am - 12:00 pm

Contacto: 2261-0744 ext. 1630 o 1530

Puntarenas

Información de la clínica		
Clínica San Rafael de Puntarenas Horario: Martes 2:00 pm - 4:00 pm Contacto: 2661-0522 ext. 213 gnvicit2511@ccss.sa.cr	**Clínica Roberto Sotomayor (Barranca)** Horario: miércoles 8:30 am - 11:00 am Contacto: 2663-2948 ext. 2590-2011	**Hospital Max Terán Valls (Quepos)** Contacto: 2774-9500 ext. 1265 o 1253

Guanacaste

Información de la clínica
Hospital Enrique Baltodano (Liberia) Horario: viernes 7:00 am - 3:00 pm Contacto: 2690-2300 ext. 1115

Limón

Información de la clínica	
Hospital Tony Facio (Limón Centro) Contacto: 2103-6137 o 2601-1053	**CAIS Siquirres** Contacto: 2713-3700 ext. 2150

¡No lo olvidés!, sea cual sea tu resultado, tenés derecho a recibir atención sin discriminación, tener confidencialidad y acceso a información clara.

cipac
Patrocinado por la Junta de Protección Social

cipac
Patrocinado por la Junta de Protección Social

La información protege más que el silencio

Masculinidades y salud sexual

Las claves de una buena salud sexual son: información, autocuidado y autonomía.

El autocuidado es todo lo que hacemos para proteger nuestra salud y prevenir enfermedades. En la salud sexual, esto significa prestar atención a nuestro cuerpo, reconocer cómo nos sentimos y tomar decisiones que favorezcan nuestro bienestar físico, emocional y social. Para lograr esto, necesitamos información clara y confiable y, más que nada, autonomía. La autonomía, en este caso, se refiere al derecho que tenemos a decidir de manera libre e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

Ejercemos el autocuidado y la autonomía en nuestra salud sexual cuando decidimos informarnos, usar condones, tomar PrEP, hacernos pruebas de VIH e ITS y expresar lo que queremos o no, en nuestras relaciones sexuales.

Ahora bien, ¿qué tienen que ver las masculinidades con todo esto? ¡Pues, mucho! La sociedad no nos enseña a priorizar el autocuidado, en especial a los hombres. Esto se da porque existen varios mandatos o expectativas sobre "cómo debe ser un hombre", que pueden alejarlos del cuidado de su salud sexual e, incluso, llevarlos a buscar conductas de mayor riesgo. Cuando estas reglas se vuelven rígidas, pueden limitar su autonomía y hacerles creer que cuidarse no es importante o no es "masculino".

¿Qué son masculinidades?

Para entender mejor la relación entre el autocuidado, la autonomía y el "ser hombres", primero necesitamos hablar de las masculinidades y sus implicaciones. Las masculinidades son las diferentes maneras en que los hombres pueden construir su identidad y vivir el hecho de ser hombres. Podríamos decir que existen tantas masculinidades como hombres en el mundo. Sin embargo, se nos ha enseñado que solo hay una forma "correcta" o ideal de ser hombre. Ese modelo, que nuestra cultura promueve con más fuerza y que presenta como el estándar, se conoce como masculinidad tradicional o hegemónica.

Ahora que sabemos que hay muchas posibilidades, ¿cómo son estas masculinidades tradicionales?

La masculinidad hegemónica, tradicional u ortodoxa está conformada por un conjunto de expectativas que, según la sociedad, deben seguir los hombres para serlo. Estas reglas no son neutras: históricamente han servido para mantener poder sobre las mujeres y sobre otros hombres que no encajan en ese modelo. A los hombres que no cumplen con esos mandatos, por ejemplo, hombres gays o aquellos que son vistos como débiles o afeminados, se les suele considerar de menor valor. A este grupo se le ha llamado masculinidades subordinadas.

Dentro de la masculinidad hegemónica, se da más valor a un **ideal muy específico de hombre:** heterosexual, blanco, cisgénero, fuerte, con un cuerpo musculoso y grande, sin discapacidades, con dinero, etc. A quienes se alejan de este molde, se les cuestiona, ridiculiza y discrimina. Para sostener esa jerarquía y demostrar que son "más hombres", algunos hombres recurren a la homofobia, el racismo, la transfobia, el capacitismo, la gordofobia y el clasismo, entre otros.

La masculinidad hegemónica se sostiene, en gran parte, en la **misoginia** y la **homofobia.** Esto significa que, para que alguien sea visto como un "verdadero hombre", debe rechazar todo lo que la sociedad considera gay y femenino. Esa exigencia implica estar alerta y vigilante siempre: cuidar cómo se habla, cómo se viste, cómo se mueve y cómo se relaciona con otras personas, para no hacer algo que pueda ser considerado gay o femenino. Porque no basta con que no sean gays, tienen que demostrar todo el tiempo y a todo el mundo, que no lo son. Esto se puede llamar **homoparanoia.**

Esta validación se hace, sobre todo, entre hombres. Es frente a los amigos, hermanos, primos y padres, donde muchos sienten la presión de mostrar su fuerza y presumir sus conquistas sexuales, por ejemplo. Específicamente, estos son los hombres que rápidamente se burlan o llaman "playo" o "loca" al que no se atreve a hacer algo peligroso, al que llora o al que no logra conquistar a una mujer. Así es como se van reforzando las reglas sobre cómo debe comportarse un hombre.

Cuando un hombre recibe estas burlas o siente que no está cumpliendo con los mandatos de masculinidad tradicional, especialmente por situaciones que no puede cambiar fácilmente (abuso de sustancias psicoactivas, vivir con una discapacidad, ser gay, etc.), puede intentar ser aún "más macho" en otros aspectos que sí puede controlar. A esto se le llama **conductas de hombría compensatoria;** estas consisten en exagerar ciertos comportamientos asociados a "ser hombre" para recuperar estatus o respeto frente a otros. Por ejemplo, buscar tener más sexo y presumirlo, ejercer violencia contra alguien que considera inferior o asumir conductas de riesgo como el consumo excesivo de alcohol o conducir a altas velocidades.

Entonces, ¿cuáles son estos tan mencionados mandatos?

Los **mandatos** son todos aquellos comportamientos deseables, expectativas y reglas, que la sociedad y la cultura nos enseñan, para poder ser visto como "un hombre de verdad". Al cumplirse se percibe a los hombres como más varoniles y se les dan más **privilegios**. Sin embargo, cumplir con estas reglas conlleva ciertos **costos**. Cuando se siguen de manera rígida e inflexible es difícil vivir una masculinidad placentera e integral.

Estos son los mandatos más importantes en nuestra sociedad:

- **Autosuficiencia:** Se espera que el hombre se valga por sí mismo, sin aceptar ayuda ni el hecho de que puedan necesitarla. Esto se ve como un acto de debilidad.

- **Ser fuerte y valiente:** Se obliga a que los hombres compitan constantemente para medir sus habilidades, muchas veces literalmente con fuerza física. Esto significa que deben arriesgarse y demostrar que pueden hacer cosas mejores o más extremas que los otros hombres. También, socialmente, solo tienen permitido mostrar asco, enojo y, hasta cierto punto, alegría. Otras emociones, como lo son el miedo y la tristeza, se perciben como debilidad y no son permitidas.

- **Atractivo físico:** Dentro de la sociedad no basta con comportarse como un hombre, hay que verse como el ideal de uno. Esta idea cambia dependiendo del contexto, ya que hay varias formas de verse masculino y atractivo. Por ejemplo, un hombre ideal podría ser tatuado, ejercitado y con camisa de tirantes o, podría ser con barba recortada, saco y corbata.

Ser proveedor: Se le da gran importancia al aporte económico que el hombre hace, al punto que se siente obligatorio. En la misma lógica, se ve como inferior el trabajo doméstico (cuidar a otras personas, cocinar, lavar, limpiar, ordenar, etc), ya que eso lo debe hacer la mujer. Se refuerza la idea de que el trabajo en casa no es una responsabilidad compartida, lo que conlleva que quienes son papás no tengan una paternidad menos cercana, comprometida y amorosa, porque se prioriza el ganar dinero.

Hipersexualidad: Se espera que los hombres siempre estén dispuestos a tener relaciones sexuales y que constantemente busquen ligar. Esto se vuelve un logro que se puede presumir frente a otros hombres. Además, de este mandato sale el mito de que los hombres biológicamente no tienen auto-control, cuando en realidad es un comportamiento aprendido. Entonces, el consentimiento y la responsabilidad afectiva y sexual no se suelen tomar en cuenta y se ven como debilidad.

Violencia y control: Este mandato promueve la falsa idea de que los hombres son violentos por naturaleza. Pero, en realidad, los hombres al crecer aprenden que utilizar la violencia es una herramienta que les permite resolver los problemas, afrontar emociones incómodas y vulnerables e imponer su voluntad sobre personas que consideran inferiores.

Heteronormatividad: Dentro de nuestra sociedad, los hombres gays y bisexuales se ven como inferiores. Bajo la lógica hegemónica, se intenta obligar a todos los hombres a que solo sientan atracción sexual y romántica por mujeres. Pero esto no es una decisión. Científicamente, se ha comprobado que la orientación sexual de las personas no se elige, sino que se construye gracias a factores biológicos, psicológicos y sociales y se vive como un proceso de autodescubrimiento.

Monogamia obligatoria: Socialmente se consideran superiores los hombres que tienen una pareja exclusiva. Para ellos la mujer se vuelve propiedad y, la relación tiene que pasar a ser lo más importante de sus vidas. Este mandato entra en contradicción con la hipersexualidad: al existir la obligación de tener múltiples parejas sexuales, se pueden dar frecuentes infidelidades, que se mantienen secretas, ya que la relación sigue estando en un lugar importante. En muy pocas ocasiones se tiene la conversación sobre abrir la relación, debido a los celos de considerar que su pareja esté con otras personas.

¿Cómo es eso de que los hombres tienen privilegios?

Como se mencionó anteriormente, al cumplir los mandatos tradicionales, los hombres adquieren ventajas y beneficios sobre las mujres y las otras personas subordinadas. Estas son las categorías principales de los privilegios de los **privilegios masculinos:**

Libertad de movimiento: Estos hombres no sienten miedo en la calle o al viajar solos, ni tienen que pensar en cómo vestirse al salir a la calle. No es que no existan peligros, como un asalto, sino que hay otros peligros, como la discriminación y la violencia sexual, que no contemplan, ya que no son dirigidos a ellos tan seguido.

Libertades sexuales: Si un hombre tiene muchas parejas, le dicen: "¡Qué crack!" Es decir, la sexualidad masculina suele ser celebrada, sobre todo entre pares. Además, hay decisiones sobre nuestra reproducción, como tener una vasectomía, donde no te van a cuestionar tan duro como a otras poblaciones.

Libertad de decisión: Por cómo se nos ha enseñado que funciona el mundo, los hombres tienden a tener mayores roles de decisión y liderazgo. Incluso en el hogar, se suele ver al hombre como el líder que toma decisiones, por lo que se puede dar la libertad de no asumir tareas domésticas y no recibir el mismo nivel de presión social al respecto.

Por otro lado, ¿qué consecuencias negativas tienen las masculinidades tradicionales?

Estos costos los pagan todas las personas en la sociedad: los hombres con masculinidades hegemónicas, las mujeres, los hombres con masculinidades subordinadas y cualquier otra población.

Comportamientos de riesgo: Como se mencionó antes, a muchos hombres se les enseña que el riesgo es valentía y sirve para reafirmar su masculinidad. Esto puede llevar a:

- **Abuso de sustancias:** Por ejemplo, "tomar hasta perder el control" para demostrar aguante o consumir otras sustancias psicoactivas para no parecer cobarde, lo que lleva a un mayor índice de adicciones.
- **Mayores accidentes viales:** Conducir de manera menos amable, en estado de ebriedad o sobrepasando el límite de velocidad.
- **Prácticas sexuales de alto riesgo.**

Implicaciones en salud: Como se mencionó antes, los hombres tienden menos al autocuidado, lo cual afecta negativamente toda su salud.

- **Mayores enfermedades cardiacas**, por menor preocupación sobre los estilos de vida saludables.
- **Mayor cáncer de colon, riñón y pulmón**, por mayor consumo de alcohol y mayor fumado.
- **Mayor depresión y suicidio:** Aquí entran varios factores: la salud mental deteriorada por no poder cumplir todas estas expectativas sociales; la incapacidad de pedir ayuda y hablar de temas relacionados a emociones y depresión; el hecho de que los hombres se les permite el enojo, pero no la tristeza; y el hecho de que al correr más riesgos tienden a usar métodos más definitivos de suicidio.

Manifestaciones de violencia: Como se mencionó en los mandatos, la violencia se vuelve una forma de control sobre otras personas que se consideran inferiores o subordinadas. También se usa la violencia física para resolver conflictos, porque "hay que hacerse respetar", como una forma de verse más hombre. Otra forma en que esto se ve, es cuando se controla a la pareja como prueba de autoridad y hombría. Aquí se podrían ocupar casi todos los tipos de discriminación y violencia que ejercen los hombres a otras poblaciones que consideran inferiores. Esto llega a consecuencias bastante graves:

- **El impacto económico es enorme:** En México se calcula que el impacto económico de los estereotipos de género (y su respectiva violencia) ronda los 1400 millones de dólares al año.
- **Hay impactos que no se pueden calcular con dinero:** La vida de las mujeres víctimas de femicidio, asesinadas por sus parejas, o de las personas víctimas un crimen de odio homofóbico, transfóbico o racista, asesinadas en gran mayoría por hombres. Este es el mayor costo de esta masculinidad patriarcal, la forma más extrema de violencia.

Ahora, con todo lo que hemos leído, ¿está mal seguir algunos de los mandatos?

En resumen: no. Hay mandatos, por ejemplo el de la violencia como control, que sería mejor NO reproducir. Sin embargo, hay otros que pueden ser hasta positivos, como ser fuerte, valiente, autosuficiente o atractivo. Por supuesto, tampoco tiene nada de malo ser heterosexual, proveedor o monógamo. Los problemas surgen cuando: se discrimina a quienes no cumplen con los mandatos; estos se sienten como una regla rígida que no se puede cambiar de ninguna manera; o se ven como ideales inalcanzables, lo cual afecta la autoestima.

Lo bueno es que la masculinidad no es algo con lo que se nace, es algo que se aprende. Por eso, si se aprende, también se puede cambiar con educación, sensibilización y práctica. Un ejemplo claro de esto se da en lugares donde hay menos homofobia y se respeta a los hombres gays. En estos contextos empiezan a convivir otras formas de ser hombre que no son machistas ni rígidas, que se llaman **masculinidades inclusivas.**

En estas culturas, los hombres ya no tienen que esforzarse constantemente por demostrar su "hombría" a través de la violencia. Esto hace que haya hombres "fuertes y varoniles", que al mismo tiempo se permiten sentir y demostrar sus emociones y pedir ayuda. Es posible que incluso sigan siendo los hombres más populares y con más poder (los deportistas grandes y fuertes en el colegio, por ejemplo), pero ya no existe la necesidad de ver como inferiores a los demás tipos de hombres. En estos contextos, hay múltiples ejemplos a seguir, porque no existe esa necesidad de cumplir tan fuertemente TODOS los mandatos.

Cuando ya no existe el miedo a "parecer menos hombre" y que "crean que soy gay", los hombres dejan de sentirse obligados a actuar duro, evitar lo femenino o demostrar su masculinidad todo el tiempo. Lo que genera que:

Los hombres se permitan tener vínculos no sexuales con mujeres.

Las relaciones con mujeres mejoren, viéndose como iguales.

Los hombres se permitan demostrar cariño entre ellos.

Los hombres necesiten menos conductas de hombría compensatoria, como consumo de sustancias psicoactivas o actividades de riesgo.

Si la masculinidad tradicional es tan homofóbica, ¿cómo afecta a los hombres que sí tienen sexo con hombres?

Algunos hombres gays y bisexuales, logran romper varios de estos mandatos con facilidad. Ya que rompieron con uno de los mandatos más fuertes, el de la heterosexualidad, se permiten explorar su género y ser auténticos con algo de facilidad. Esto ocurre, sobre todo, si viven en un contexto que les apoye y les celebre.

Sin embargo, en la mayoría de casos ocurre que estos hombres que tienen sexo con hombres (HSH), interiorizan la homofobia de la masculinidad hegemónica, lo que genera homofobia hacia uno mismo. Cuanto más alineado esté un HSH con el modelo tradicional de "ser hombre", más puede rechazar en sí mismo aquello que percibe como homosexual. Ese rechazo hacia sentimientos o conductas consideradas "gays", tanto propias como de otros, se llama **homofobia interiorizada.**

Esto puede traer consecuencias como **baja autoestima, discriminación entre pares y conductas de riesgo.** Así, los HSH con mayor homofobia interiorizada tienden a discriminar a otros HSH por su edad, su expresión de género y su apariencia, fuera del patrón hegemónico (afeminados, de mayor edad, gordos, etc…) y por una situación socioeconómica menos favorable. Esto hace que sea más difícil la solidaridad entre HSH. Entre las conductas de riesgo, que se dan más cuanta más homofobia interiorizada haya, se pueden mencionar el abuso de sustancias psicoactivas, comportamientos sexuales de riesgo, desórdenes alimenticios y uso de esteroides.

Después de todo esto, ¿qué tienen que ver exactamente las masculinidades con nuestra salud sexual?

Hay varios mandatos que, cuando se vuelven rígidos, son contrarios a nuestra salud sexual. Para algunos hombres que buscan **"ser fuertes y valientes",** exponerse al riesgo se convierte en una forma de reafirmar su masculinidad y evitar sentirse "menos hombre". Por eso, muchos prefieren **prácticas sexuales de riesgo**, sin condón. Incluso algunos sienten ese riesgo al romper consentimiento, con prácticas como quitarse el condón en medio de la práctica sexual, sin permiso. Además, quienes se identifican fuertemente con esta idea patriarcal de masculinidad tienden a tener múltiples parejas sexuales, como parte de la **hipersexualidad.**

Por otro lado, bajo la lógica tradicional, el autocuidado de la salud sexual se ve como algo "femenino" y poco masculino, gracias al mandato de la **autosuficiencia.** De esta manera, los hombres se hacen menos pruebas de VIH y otras ITS y, en general, ven menos a profesionales de la salud. Únicamente van a acentos de salud cuando son urgencias fuera de su control.

Finalmente, la **monogamia obligatoria** también es un mandato que aporta al aumento de las ITS. Como asocia la exclusividad sexual con la confianza, causa que las parejas decidan rápidamente dejar de utilizar condón y que pedir una prueba de ITS se pueda ver como algo ofensivo. Esto puede hacer que las personas transmitan ITS a múltiples parejas monógamas que tienen con el tiempo. Es decir, la persona A tiene una pareja B y B le transmite una ITS a A. Cuando terminan, A no se hace pruebas, pero meses después entra en una relación con su pareja C. Después de unos meses de relación, dejan de usar condón, porque son monógamos y A le transmite la ITS a C. Esto se repite y ramifica con las relaciones que A, B y C tienen con el tiempo.

Además, hay datos que indican que entre el 16.5% y el 85.5% de jóvenes universitarios han sido infieles (el dato depende de cómo definieron infidelidad en la investigación). La gente cuando es infiel, como ya está rompiendo una regla, por un tipo de resignación, tiende a romper otras reglas, como el uso de condón. Además, por el miedo a perder a la pareja, los hombres tienden a guardar el secreto. Esto promueve la transmisión de ITS, ya que las probabilidades de transmitir una ITS a la pareja original, son altas en estos casos, que son aparentemente frecuentes.

En el caso de los HSH, por la homofobia interiorizada y el mandato de la hipersexualidad, suelen buscar lugares para tener sexo anónimo, como el cruising o los cuartos oscuros. Junto a esto, la homofobia interiorizada aumenta el consumo de sustancias psicoactivas. Todo esto sumado, puede aumentar la sensación de seguridad y disminuir la percepción del riesgo, aumentando el riesgo de adquirir ITS en esta población, en especial si no hay prácticas constantes de autocuidado.

Sabiendo todo esto sobre las masculinidades, ¿qué podemos hacer para mejorar?

Para generar cambios en la salud sexual masculina, es necesario transformar la forma en que entendemos la masculinidad. Esto implica promover una cultura de derechos humanos que vaya más allá de lo legal y que impacte los valores culturales.

¿Qué podemos hacer?

- **Romper el pacto patriarcal:** Si alguien a tu alrededor hace comentarios o chistes homofóbicos y machistas, no lo aplaudás y haceles ver que lo que dijeron no es correcto.

- **Promover educación sexual y emocional desde la niñez:** Hablá con tus personas cercanas sobre la importancia de que los hombres sean empáticos y expresen lo que sienten. Además hablales de lo que aprendiste con nosotros sobre los hombres y sobre la salud sexual en general.

- **Cuestionar los mensajes que transmiten los medios de comunicación y el entretenimiento:** Cuestioná los mensajes machistas y homofóbicos de las series que ves y buscá ver series con mayor diversidad en la representación de personajes fuertes y valientes.

- **Autoexplorar nuestras emociones:** Cuando sintás enojo, tristeza, miedo o preocupación por algo, primero permitite sentirlo. Tratá de identificar qué emoción es la que estás sintiendo. Después, tratá de entender qué te llevó a sentirte así. Finalmente, analizá qué reacciones tuviste a esas emociones, para poder hacer cambios, si es necesario. La emoción no podemos evitarla, pero la reacción a la emoción sí.

- **Construir redes con hombres fuera de espacios "masculinos":** Buscá variar tus tipos de amistades y las conversaciones que tenés. Tratá de ir más allá de las birras y el fútbol. Podés hacer amistades con hombres gays o con mujeres y escuchar también sus perspectivas.

- **Honestidad en la pareja:** Si sentís deseo por otras personas o querés explorar nuevas experiencias sexuales, conversalo. La comunicación abierta puede abrir otras formas de vivir la relación desde el acuerdo y el respeto. Incluso, si llegás a ser infiel, comunicalo a tu pareja, en especial si hay una posible transmisión de ITS.

¿Querés aprender aún más sobre esto o ver videos que lo explican diferente?

Te dejamos unos cuantos enlaces para que podás ver estos videos y otras fuentes muy provechosas.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLInX2Be6686ny85AeYAuX06OFoBcIFHOo

https://www.youtube.com/watch?v=lvKn0_LES8k

https://www.youtube.com/watch?si=R8lEbMJCgfJaIiqz&v=2APsa5Klftk&feature=youtu.be

cipac

Patrocinado por la Junta de Protección Social

cipac

Patrocinado por la Junta de Protección Social

La información protege más que el silencio

Ubicación de clínicas en Costa Rica

San José

Información de la clínica	¿Da PrEP?	¿Es VICITS?
Clínica Central (San Pedro) **EBAIS San Pedro Montes de Oca.** Horario: Lunes a jueves 7:00 am - 3:45 pm y viernes 7:00 am - 2:45 pm. (Se recomienda ir de 7:00 am a 9:00 am si sos persona nueva.) **No dan citas por teléfono.**	Si	Si
Clínica Dr. Moreno Cañas (Barrio Cuba) Horario: Lunes a viernes 7:00 am - 3:00 pm Contacto: 2223-3516 **Solicitud de citas presencial en área de ITS.**	Si	Si
Área de Salud Goicoechea 2 (Guadalupe) Contacto: 2224-6511 ext. 4040 **Citas en persona.**	Si	No
Clínica Carlos Durán Cartín (Zapote Catedral) Consultar en Consulta Externa, segundo piso, Sección C. **No dan citas por teléfono.**	Si	No

Alajuela

Información de la clínica	¿Da PrEP?	¿Es VICITS?
Clínica Dr. Marcial Rodríguez Conejo Horario: Martes, miércoles y viernes de 8:00 am a 12:00 pm. Contacto: 2437-8100 ext. 4075	Si	No

Heredia

Información de la clínica	¿Da PrEP?	¿Es VICITS?
Clínica Dr. Francisco Bolaños (Área de Salud Heredia Cubujuquí) Horario: Lunes, Miércoles de 7:00 am a 4:00 pm y Viernes de 7:00 am a 3:00 pm. **Solicitud de citas presencial con el Dr. Marchena Araya o mediante correo electrónico: jpmarche@ccss.sa.cr (enviar el nombre completo, número de identificación, edad y lugar de residencia)** Contacto: 2261-0744 ext. 1350 o 1630	Si	Si
Clínica Heredia Virilla (Guararí) Horario: Lunes a viernes 9:00 am - 12:00 pm. **Citas se dan en persona, para el mismo día.**	Si	Si

Puntarenas

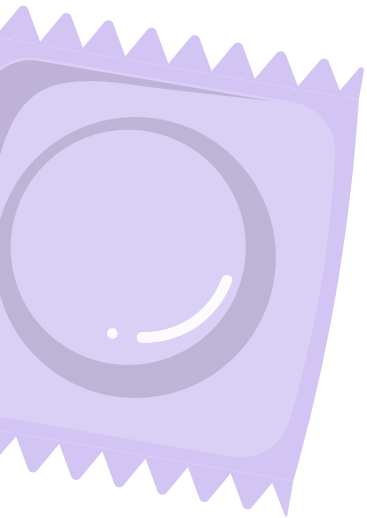
Información de la clínica	¿Da PrEP?	¿Es VICITS?
Clínica San Rafael de Puntarenas Horario: Martes 2:00 pm - 4:00 pm. Contacto: 2661-0522 ext. 217 mtcernas@ccss.sa.cr / gnvicit2511@ccss.sa.cr	Si	Si
Clínica Roberto Sotomayor (Barranca) Horario: Miércoles 8:30 am - 11:00 am. Contacto: 2663-2948 ext. 2590-2011	Si	No
Hospital Max Terán Valls (Quepos) Contacto: 2774-9500 ext. 1265 o 1253	Si	No

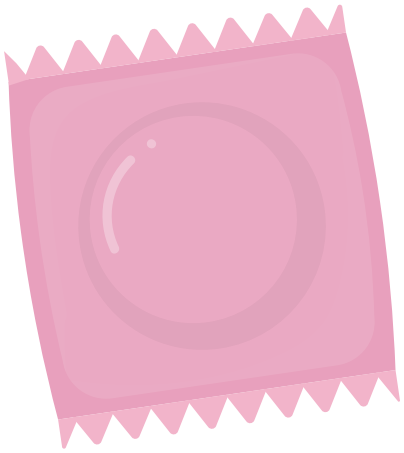
Guanacaste

Información de la clínica	¿Da PrEP?	¿Es VICITS?
Hospital Enrique Baltodano (Liberia) Horario: Viernes 7:00 am - 3:00 pm Contacto: 2690-2300 ext. 1115 u 1182	Si	No

Limón

Información de la clínica	¿Da PrEP?	¿Es VICITS?
Hospital Tony Facio (Limón Centro) Contacto: 2103-6137 o 2601-1053	Si	No
CAIS Siquirres Contacto: 2713-3700 ext. 2150	Si	No





cipac
Patrocinado por la Junta de Protección Social